

Datum \_\_\_\_\_

# Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale EPDS (Español)

Befindlichkeitsbogen (EPDS)

¿Cómo se siente? Como recientemente ha tenido un bebé, nos gustaría saber cómo se siente ahora. Por favor subraye la respuesta que considere más adecuada con respecto a cómo se ha sentido no sólo hoy, sino durante los últimos 7 días.

## En los pasados 7 días ...

So fühlte ich mich während der letzten Woche:

### 1. En los pasados 7 días he sido capaz de reírme y ver el lado divertido de las cosas

Ich konnte lachen und das Leben von der heiteren Seite sehen:

- |                              |                                |                            |
|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| igual que siempre            | (Genauso oft wie früher)       | <input type="checkbox"/> 0 |
| ahora, no tanto como siempre | (Nicht ganz so oft wie früher) | <input type="checkbox"/> 1 |
| ahora, mucho menos           | (Eher weniger als früher)      | <input type="checkbox"/> 2 |
| no, nada en absoluto         | (Überhaupt nie)                | <input type="checkbox"/> 3 |

### 2. En los pasados 7 días he mirado las cosas con ilusión

Es gab vieles, auf das ich mich freute:

- |  |                            |                            |
|--|----------------------------|----------------------------|
| igual que siempre                          | (So oft wie früher)        | <input type="checkbox"/> 0 |
| algo menos de lo que es habitual en mi     | (Eher weniger als früher)  | <input type="checkbox"/> 1 |
| bastante menos de lo que es habitual en mí | (Viel seltener als früher) | <input type="checkbox"/> 2 |
| mucho menos que antes                      | (Fast gar nicht)           | <input type="checkbox"/> 3 |

### 3. En los pasados 7 días me he culpado innecesariamente cuando las cosas han salido mal

Ich habe mich unberechtigterweise Weise schuldig gefühlt, wenn etwas danebenging:

- |                               |                  |                            |
|-------------------------------|------------------|----------------------------|
| sí, la mayor parte del tiempo | (Ja, sehr oft)   | <input type="checkbox"/> 3 |
| sí, a veces                   | (Ja, manchmal)   | <input type="checkbox"/> 2 |
| no muy a menudo               | (Nicht sehr oft) | <input type="checkbox"/> 1 |
| no, en ningún momento         | (Nein, nie)      | <input type="checkbox"/> 0 |

### 4. En los pasados 7 días me he sentido nerviosa o preocupada sin tener motivo

Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen:

- |                          |                |                            |
|--------------------------|----------------|----------------------------|
| no, en ningún momento    | (Nein, nie)    | <input type="checkbox"/> 0 |
| casi nunca               | (Ganz selten)  | <input type="checkbox"/> 1 |
| sí, algunas veces        | (Ja, manchmal) | <input type="checkbox"/> 2 |
| sí, con mucha frecuencia | (Ja, sehr oft) | <input type="checkbox"/> 3 |

### 5. En los pasados 7 días he sentido miedo o he estado asustada sin motivo

Ich fühlte mich verängstigt und wurde panisch ohne wirklichen Grund:

- |                 |                       |                            |
|-----------------|-----------------------|----------------------------|
| sí, bastante    | (Ja, ziemlich oft)    | <input type="checkbox"/> 3 |
| sí, a veces     | (Ja, manchmal)        | <input type="checkbox"/> 2 |
| no, no mucho    | (Nein, fast nie)      | <input type="checkbox"/> 1 |
| no, en absoluto | (Nein, überhaupt nie) | <input type="checkbox"/> 0 |

## 6. En los pasados 7 días as cosas me han agobiado

Mir ist alles zu viel geworden:

- sí, la mayoría de las veces no he sido capaz de afrontarlas  3  
(Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen)
- sí, a veces no he sido capaz de afrontarlas tan bien como siempre  2  
(Ja, ich wusste mir manchmal überhaupt nicht mehr zu helfen)
- no, la mayor parte de las veces las he afrontado bastante bien  1  
(Nein, ich wusste mir meistens zu helfen)
- no, he afrontado las cosas tan bien como siempre  0  
(Nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen)

## 7. En los pasados 7 días me he sentido tan infeliz que he tenido dificultades para dormir

Ich war so unglücklich, dass ich kaum schlafen konnte:

- sí, la mayor parte del tiempo  3  
(Ja, fast immer)
- sí, a veces  2  
(Ja, manchmal)
- no muy a menudo  1  
(Nein, nicht sehr oft)
- no, en ningún momento  0  
(Nein, nie)

## 8. En los pasados 7 días me he sentido triste o desgraciada

Ich war traurig und fühlte mich elend:

- sí, la mayor parte del tiempo  3  
(Ja, sehr oft)
- sí, bastante a menudo  2  
(Ja, ziemlich oft)
- no con mucha frecuencia  1  
(Nein, nicht sehr oft)
- no, en ningún momento  0  
(Nein, nie)

## 9. En los pasados 7 días me he sentido tan infeliz que he estado llorando

Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste:

- sí, la mayor parte del tiempo  3  
(Ja, sehr oft)
- sí, bastante a menudo  2  
(Ja, ziemlich oft)
- sólo en alguna ocasión  1  
(Nein, nicht sehr oft)
- no, en ningún momento  0  
(Nein, nie)

## 10. En los pasados 7 días he tenido pensamientos de hacerme daño

Gelegentlich kam mir der Gedanke, mir etwas anzutun:

- sí, bastante a menudo  3  
(Ja, oft)
- a veces  2  
(Manchmal)
- casi nunca  1  
(Selten)
- En ningún moment  0  
(Nein, nie)

**Gesamtscore:** \_\_\_\_\_

- 0 - 9
- 10 - 12
- >12

© Garcia-Esteve, L.; Ascaso, C.; Ojuel, J. & Navarro, P.; (2003), Validation of the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) in Spanish mothers. Journal of Affective Disorders, 75, 71-76.